

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Основы здорового питания»
для обучающихся 10 классов
направление внеурочной деятельности
«Реализации курсов внеурочной деятельности по выбору обучающихся»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания» для обучающихся 10 классов составлена на основе требований результатам освоения ООП СОО МКОУ «Зябинская СОШ».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными

способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. История кулинарии. Инструктаж по ТБ. Пищевые источники витаминов и минеральных веществ. Углеводы, белки и жиры в современном здоровом питании. Считаем калории. Организация питания в зависимости от возраста человека. Организация питания в зависимости от возраста человека. Значение жидкости для организма. Что и как пить. Полезные продукты. Украшение блюд. Итоговое занятие.

Описание форм организации и видов деятельности

Занятия проводятся в форме бесед, групповых занятий, просмотра социальных роликов.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема, раздел курса	Количество часов
1.	Введение. История кулинарии. Инструктаж по ТБ.	1
2.	Пищевые источники витаминов и минеральных веществ	1
3.	Углеводы, белки и жиры в современном здоровом питании	1
4.	Считаем калории	1
5.	Организация питания в зависимости от возраста человека	1
6.	Значение жидкости для организма. Что и как пить	1
7.	Полезные продукты	1
8.	Украшение блюд	1
9.	Итоговое занятие	1